



МЕНЮ
19 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,00	7,06	28,84	203,42	0,57
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,86	4,38	23,41	144,29	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40/6/6	3,34	5,34	20,35	143,05	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2.5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	3,24	2,76	10,99	82,54	0,57
2012	397	КАКАО НА ВОДЕ (аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,08	5,86	24,63	0,00
Итого			452	12,58	15,16	60,18	429,01	1,14
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	122	0,61	0,12	12,28	52,28	2,43
Итого			122	0,61	0,12	12,28	52,28	2,43
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	5,30	7,97	15,81	161,29	7,83
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (птица, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	87	10,35	14,02	5,75	190,57	0,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,67	4,67	25,62	167,06	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	19,49	78,51	4,82
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			587	24,63	27,10	87,87	699,41	13,10
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,33	1,74	13,24	74,21	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
к/к	к/к	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,40	37,78	1,61
Итого			218	6,96	6,59	22,55	178,97	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	64	0,75	1,95	3,45	34,30	1,70
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (минтай с/м, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	150	16,30	12,89	11,50	227,86	0,55
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (аллергики) (минтай с/м, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	22,94	15,53	4,62	250,12	0,26
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			454	20,13	15,08	42,40	386,46	2,27
Всего				64,91	64,05	225,28	1 746,13	19,98

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна